



日本は世界有数の長寿国ですが、がんや糖尿病など生活習慣病をはじめ、体の不調や健康不安

を訴える人は、年代を問わず増え続けています。そんな中、昨今のヘルスケア業界では治療や支 援だけにとどまらず、病気の予防や健康増進を目的とした健康づくりをサポートする「ヘルスコー チ」「栄養コンサルタント」などの業種に注目が集まっています。そこで今回は「正常分子栄養学®」

に基づく健康指導を行う「一般社団法人健康指導師会」の活動をピックアップします。

礎から生活習慣病と栄養の 会」では、正常分子栄養学の基 「一般社団法人

は何か」を徹底的に研究し、新 たな栄養学として確立したの を作るために必要な栄養素と である森山晃嗣が「実際に身体 ニック・ラボラトリーの創業者 ます。この考えをヒントにボタ

が身に付く栄養学ホリスティックな視点 「あなたはあなたの食べたも 体ではなくチームとなって機能 り多くありません。 健康回復に至るケースはあま に何かを一つだけ摂ることで 粗鬆症にはビタミンD」のよう 言われている「貧血には鉄」「骨 しているため、例えば一般的に していることです。栄養素は単 うに代謝しているか」を重要視 のではなく「身体の中でどのよ 栄養素の働きだけに着眼する 養学との大きな違いは、個々の ぶことができます。一般的な栄 みやすい実践的な栄養学を学

係など、普段の生活に落とし込

栄養素同士がどのように関

学ぶ正常分子栄養学の考え方 きます。それが健康指導師会で 視点でのアプローチが見えて スティック(全体的な健康観)な 状に左右されることなく、ホリ 知ることで、初めて部分的な症 わり合って機能しているかを

が「正常分子栄養学®」です。 そのため、毎日摂取する栄養素 養素をもとに作られています。 そのまま反映していると言え が、私たちの身体の健康状態を の種類や質、量といった要素 体の全ての細胞は、口にした栄 ちの皮膚や筋肉、臓器など、肉 ス博士のこの言葉の通り、私た 生化学者ロジャー・ウィリアム のでできています」。アメリカの

海外のクリニックとの連携によ となっている生活習慣や食事、 ことが最大のメリットです。 医療のクリニックはもちろん、 健康指導師会では、日本の統合 栄養状態の改善などを治療の 組み合わせながら、病気の原因 一環として取り入れています。 は、安全性の高い治療法を複数 最先端の予防医学を学べる ラクター、 国で活躍する健康指導師の生 最新トピックをはじめ、 広い業種の方々が資格を取得 師や整体師、 ブラッシュアップはもちろん、全 いる月例会では、健康に関する されています。 毎月オンラインで開催されて

それだけ増え続けているので を使って支援を受けている人が 療機関にかかったり、介護保険 り、体の不調や病気を訴えて医 らむと予想されています。つま 025年には57・8兆円に膨

(健康保険組合連合会のデ

加の一途をたどり、

10年後の2

3兆円だった医療費は、年々増

ます。実際に2015年に42: にかかる患者は増えつづけてい

が「統合医療」の考え方です。

認定 健康指導師 ®」の資格を

す。合格すると「健康指導師会 講座」を受講することができま を終講すると「健康指導師認定

取得できます。これまでに看護

管理栄養士、スポ ヨガインスト

エステシャンなど幅

統合医療のクリニックの多く

専門家たちが注目しているの ンサルタントなどの食と栄養の でもヘルスコーチングや栄養コ くるための予防医学です。なか のが、病気になりにくい体をつ

アップデー 資格取得で情報を 健康事業をスター の声を聞くことができ、新たに います。健康指導師会で細胞レ フォローアップ体制も充実して

ルのがんの治療と予防を実践す コ・ティファナで世界トップレベ 特に統合医療の本場メキシ 人の健康づくりに貢献する健 ベルの栄養学を身につけ、

家族の健康、

多くの

法にまでは、あまり言及しませ

生活習慣病のよう

う原因に対する処置や予防

的で、「なぜ病気になったか」と 薬物治療や外科的治療が一般

現代医療は、症状を取り除く

タより)

原因を取り除かない限り再発 どに起因する疾患は、直接的な に、生活スタイルや食事、環境な

る「ホープ・フォー・キャンサー」

リスクは避けられないと言

海外統合療法クリニック コンベンションツアーの様子

知識の

トする人の





ボタラボ製品を広めたい方にもおすすめ

受講料はこちら

お申込みはこちら

健康指導師の講座は通信制で録画を視聴す る講座となっておりますので、ご自身のご都合 に合わせて学習を進めていただけます。









同時に学べる最先端の統合

先端の統合医療が

えます。

ができます。

健康指導師会では、正常分子

そこで今、重要視されている

座」と応用編「アドバンス講座」 栄養学の基礎編「ベーシック講

ますが、一方でがんやアレルギ

糖尿病、うつ病などの病気

現代医療は日々進歩してい



幸せてはん

今回ご紹介するレシピは幸せホルモ ン「セロトニン」を合成してくれる バナナ・卵・み肉を使用しています。 美味しく食べてハッピーに過ごしま

切り干し大根入りハンバーグ

材料(2人分)

合い挽き肉 300g
/切り干し大根 30g
生姜の擦りおろし…小さじ1
ココナッツミルク…大さじ5
塩小さじ 1/3
胡椒 少々
天然ペプチドだし…大さじ1

大根おろし ……… 1/4本 クレソン ………… 適量 ポン酢醤油 …… 大さじ3 ココナッツオイル ナチュレオ ······· 適量 水 ……… 大さじ2

作り方

- 切り干し大根は水でさっともみ洗いし、水気を切り小さめに 切る。
- ② A をよく練って混ぜ、ひき肉も加えて楕円状に形成する。
- フライパンにナチュレオを熱して 4 分焼き裏返したら水大さじ 2を加えて蓋をして弱火5分蒸し焼きにする。
- ④ 皿に③を乗せ、大根おろし、ポン酢をかけてクレソンを飾る。





バナナ豆腐ケーキ

材料(18cm長型)

バナ	・ナ	4本
豆腐		1丁
ココ	ナッツフラワー	20g
水	大さ	
卵		4個

- ① バナナはフォークで潰す。
- ボウルに卵を4個入れよく混ぜる。
- ③ 別のボウルにココナッツフラワーと大さじ1の水を 入れ湿らす。
- ②のボウルに③を入れ混ぜてから、豆腐も加えよく 混ぜる。
- 昼 型にクッキングシートを敷き、④を流しオーブンで 180度40~50分焼く。





今回のレシピで使用した ボタラボ製品

ココナッツミルク 標準価格(400ml) 648円(税込)



ココナッツフラワー 標準価格(500g) 2,376 円(税込)



ココナッツオイル

標準価格 (912g) 2.592円(税込)



天然ペプチドだし 標準価格 3,600 円(税込)



Testimonies

今から6~7年前に心筋梗塞と糖尿病を患った80代の女性Tさん。病院 で2ヶ月近くを過ごし、その後ペースメーカーを体に埋め込む手術も行 います。一時は寝たきりになりましたが、退院後は栄養補給で体力を回 復し、80歳を過ぎた今も元気で、趣味のパソコン教室に通っています。 何が功を奏したのでしょうか?

い」と感じるようになりま 仕事中に気分が悪くなり た。ところがある日のこと、 ままずっと過ごしてきまし 設で長く働き、それまで身 体の不都合を特に感じない 「立っても座ってもしんど 岐阜県在住の女性Tさん 76歳になるまで温泉施

らったら子宮筋腫が見つか たのかもしれません。 り、不整脈もある」と言われ す。ただ半年ほど前に腰が ことがなかったと言いま に通った経験がある程度 康状態は決して良くなかっ たので、本人が思うほど健 痛くなり「病院で診ても 過去に目が悪いので眼科 特に大きな病気はした

から「心筋梗塞で、血管の一 検査を受けたところ、医師 病院でカテーテル きない状態で、Tさんは「病 歩など外出もしばらくで 事はもちろん、買い物や散

が原因だとされています。 す。主には、動脈硬化や高血 や酸素が届かなくなり、 が詰まることによって栄養 的に心臓に血液を送る血 されます。心筋梗塞は、一般 部が壊死している」と診断 臓の筋肉が壊死する病気で 検査入院を終えて3日 、喫煙、肥満、糖尿病など 心

込む手術も行いました。 からペースメーカーを埋め 心房細動がみられること 糖尿病の治療、 儀なくされます。その間に ら2ヶ月近く入院生活を余 くなってしまいます。それか まいがして、起き上がれな Tさんですが、その日にめ 後に一旦、帰宅が許された 退院はできましたが、 退院後には

仕 Tさんは 一ボタラボ製品に も処方されない」ことから

落ち込み、 思ったそうです。 まま終わるのかしら…」と 気は良くなっても気持ちが 家で寝たきりの

胞に活力を吹きんだ

が、ボタラボ製品の愛用者 とくにパートナーのお友達 そのお友達が励まします。 そんなTさんを見か 同居するパートナーや 動ける ね

ビールをやめ、野菜主体の だった菓子パンやラーメン 3ヶ月後にはキャロット、 役立ちました。1~2ヶ月 言うと、これがTさんには 日2回」毎日飲むようにす で「ミネラル77を30 CC、 までに。 楽しむほど元気で、 かけて行き、バーベキューを は親戚が集まる山小屋に出 ビーツが加わり、4ヶ月後に 口にするようになります。 のうちボタラボグリーンも すると気分が楽になり、そ すめてくれます。結果から ますが「特に治療もなく、薬 病院には定期的に通ってい メニューに切り替えました。 日々の食事も、 大好

ンションにも参加するほど 元気になっています。

のセミナー、 ラボ製品を愛用しており、 Tさんのパートナーもボタ パソコン教室に通い、それも グリーンを500CCのペッ ミネラルにプロテイン、昼は リーンとキャロット、ビーツ、 Tさんは、今や「朝晩はグ それから7年、現在83歳の がった」と確信しています。 が、健康状態の改善につな よる栄養補給と毎日の食事 今ではお友達と、 できるようになりました。 で出せるようになりたいと く」生活です。年賀状を自分 トボトルに入れて持ち歩 統合療法コンベ 森山先生